



## 間食について

みなさんは普段間食をしていますか。間食とは、食事（朝食・昼食・夕食）以外に摂取するエネルギー源となる食べ物や飲み物のことで、その種類は、お菓子・嗜好飲料（ジュース）・果物・菓子パンなど様々です。間食には栄養補給の他に、仕事や勉強の気分転換、生活にうらおいを与え、コミュニケーションの1つとしての役割などがあります。しかし食べすぎると、肥満になる可能性、生活習慣病発症の原因につながります。回数、量、質を考え、上手に間食を摂ることが大切です。

### 量はどのくらい？

間食の目安は、1日に必要なエネルギー量の約10%、200kcal程度です。普段食べている間食のエネルギー量を確認しましょう。

種類	目安量	エネルギー	たんぱく質	塩分
せんべい	5枚	175kcal	1.5g	0.6g
ポテトチップス	1/2袋 30g	170kcal	1.1g	0.4g
クッキー	4枚	200kcal	2.0g	0.2g
チョコレート	2/3枚 33g	190kcal	2.6g	0.05g
プリン	1個 140g	190kcal	6.5g	0.2g
アイス（バニラ）	1/2個 100ml	190kcal	3.0g	0.1g
カルピス	400ml	180kcal	0.2g	0.04g
リンゴジュース	400ml	192kcal	0g	0.03g



### 時間はいつがいい？

脂肪をため込む働きがある「BMAL1」というたんぱく質は22時～2時に多く分泌され、脂肪がつきやすくなります。日が出ている時間帯は少なく、14時頃に最も少なく、太りにくい時間帯となります。また、生活リズムが乱れない時間帯にしましょう。

1日の栄養素のバランスを考えて間食とることを考慮すると・・・

日本人に不足しがちなカルシウム源となる牛乳やヨーグルト。また普段の食事では果物の摂取が少ない場合は、ビタミンや食物繊維を含む果物を間食に適量とることも効果的です。

**量や質（種類）・時間を考えて上手に楽しみましょう。**

病気で治療中の方は、主治医の指示に従ってください。

資料：厚生労働省、農林水産省、外食・コンビニ・惣菜の加わりが、労働者健康安全機構など参照

♪管理栄養士による個別栄養指導・集団栄養指導やっています【要予約】♪